

# HORIZONTES



## DEL BIBLIOTECARIO

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

# 03

MAYO-JUNIO 2018

**«...debemos inculcar y enseñar con amor, pasión y reconocimiento a los bibliotecarios y a la labor que realizan, quizás sea ésta una de las formas de garantizar el relevo »**

Lic. Margarita Pobeá Reyes

Especialista en Información Científica y Bibliotecología

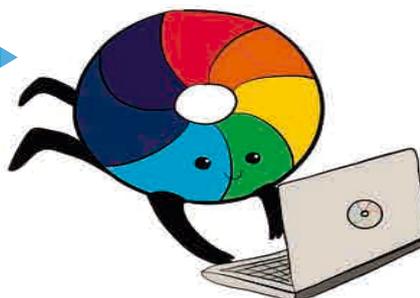
**ENTREVISTA**

PÁG. 2



**Las Altmétricas...  
dime dónde estás y  
te diré quién eres...**

**RESEÑA | PÁG.5**



**¿Qué es el diseño de  
servicios centrados en  
el usuario?**

**TENDENCIAS | PÁG. 6**

**Bibliotecas y comunidades  
transforman entornos  
sociales**

**PROYECTO | PÁG.7**



# «...solo quien es estudioso e insaciable en la esfera del conocimiento sabe valorar lo que se esconde detrás de cada muro de una biblioteca ...»

## 1. ¿Cómo te presentarías ante los lectores?

Como una bibliotecaria que en la marcha aprendió amar y entender la importancia que tiene nuestra profesión en todas las esferas sociales.

## 2. ¿Por qué sentiste la necesidad elegir esta profesión?

Realmente yo no elegí ésta profesión, la vida fue quien me la puso en mi camino, tomada de la mano por un grupo de personas que si sabían acerca de ella y que en mis inicios supieron trasladarme el amor y la dedicación que se necesita para desempeñarnos como comunicadores, gestores de información y docentes.

## 3. ¿Qué recuerdas de los comienzos en el Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas (CNICM)?

Imposible pasar por alto las figuras de Joaquín Torres y Enrique Cruz-Álvarez quiénes estaban al frente de este proyecto ambicioso, pero lleno de mucha energía, que en el año 1968 vieron en el grupo de "las 13 muchachitas" del que provengo, el relevo, pero con mayor calificación y desarrollo. (ver foto, 3era de izquierda a derecha)



## 4. Has podido vivir el paso del tiempo en el CNICM y en la profesión bibliotecaria. ¿Puedes con 3 palabras definirlos en ambos casos?

Entrega, amor y dedicación.

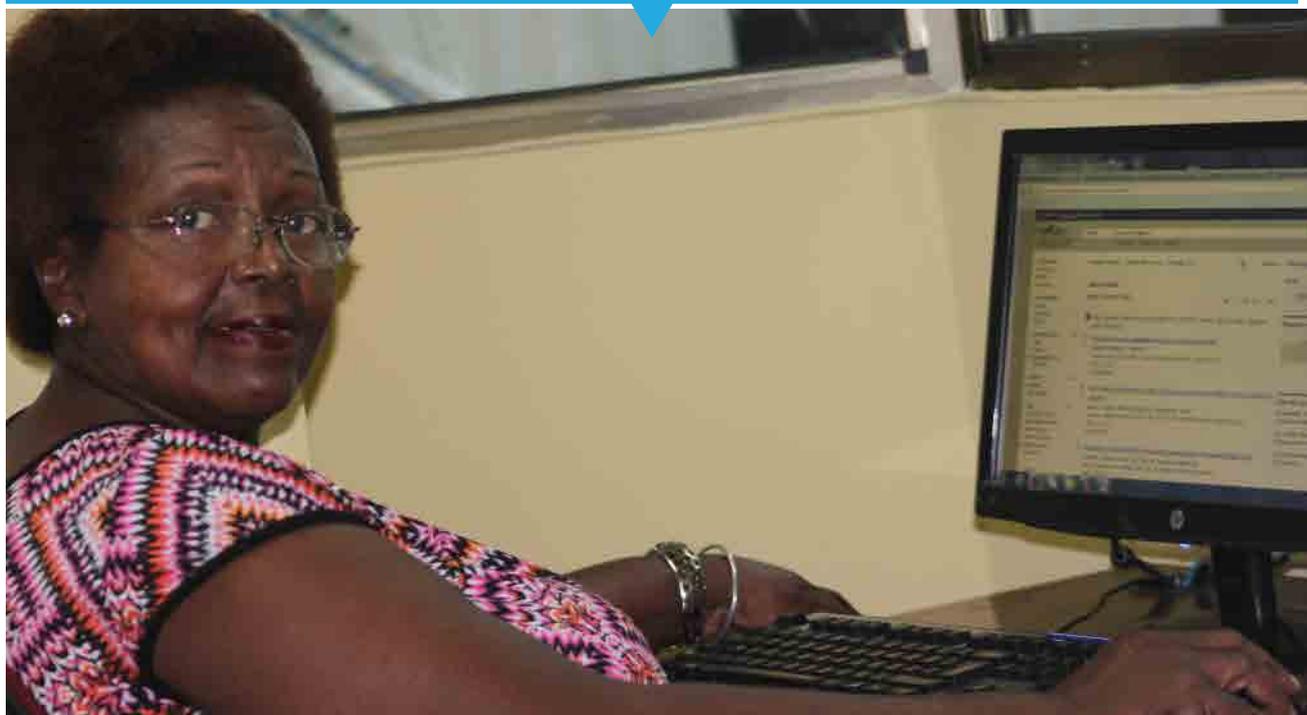
## 5. De las máquinas de escribir a las computadoras, de las tarjetitas a los catálogos en línea... ¿Llamarías a estos cambios, "el desarrollo" de las bibliotecas?

No, para nada, primero que todo ha sido la evolución en nuestras mentes, la visión de hasta donde somos capaces de llegar y no estar de espaldas a lo que sucede en el mundo contemporáneo. Todavía existen bibliotecas que mantienen sus catálogos tradicionales y hablan de la web 2.0. Creo que en eso consiste el desarrollo, en ponernos a tono con la velocidad que la vida nos impone ante determinados retos.



Lic. Margarita Pobeá Reyes.  
Integrante del primer grupo de Técnicos en Información Científico Médico en Cuba, conocido como "las 13 muchachitas" en 1968. Actualmente Especialista del Servicio Sala de Lectura de la BMN.

«...la evolución en nuestras mentes, la visión de hasta donde somos capaces de llegar y no estar de espaldas a lo que sucede en el mundo contemporáneo"...  
...en eso consiste el desarrollo, en ponernos a tono con la velocidad que la vida nos impone ante determinados retos»



### 6. ¿Actualmente dónde trabajas?

Trabajo hace más de 20 años en la Biblioteca Médica Nacional (BMN), que es uno de los departamentos que conforman al Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas más conocido como Infomed, ahí soy la Especialista en las Ciencias de la Información del Servicio Sala de Lectura, donde asumo todos los avances de la profesión con la incorporación de tecnologías y procesos automatizados, que me permite ofrecer a los usuarios información en formato impreso y digital, utilizando catálogos en línea.

### 7. Una anécdota que recuerdes de tus años de experiencia.

Cuando me hablaron por vez primera del MeSH, descriptores en inglés, estrategia de búsqueda, *jajaja*, no sabía de que se me hablaba y eso que el inglés no era un problema para mi, pues me gusta, ante este reto una de nosotras (*el grupo de las 13 muchachitas*) se le ocurrió llevarse aquel "libraco" para su casa diariamente para aprenderse los descriptores de memoria, nos reímos de ella pero se convirtió en una excelente indizadora y siempre que estábamos en problemas teníamos que recurrir a nuestra gran recordada compañera Mercedes Díaz .

### 8. ¿Puedes asegurar que el relevo está garantizado? ¿Por qué?.

Esta pregunta es muy difícil de responder pero soy optimista, aquí mismo (BMN) han llegado personas con una visión muy diferente del desempeño de un bibliotecario, así como profesionales de la salud, que muestran respeto ante nuestra labor una vez que conocen acerca de ella. En los jóvenes todo lo que esté vinculado con las tecnologías les atrae, actualmente las bibliotecas para todos sus procesos, confección de productos y servicios que prestan utilizan computadoras, pero debemos inculcar y enseñar con amor, pasión y reconocimiento a los bibliotecarios y a la labor que realizan, quizás sea ésta una de las formas de garantizar el relevo

### 9. Para acercarnos más al lector:

**Tu canción favorita:** Esto ha ido variando por lo que serían unas cuantas en la actualidad, pero hay una que me recuerda muy buenos momentos: "Quién eres tu" interpretada por Nelson Ned

**Tu libro:** "A solas con el enemigo" ( novela rusa de espionaje)

**Tú ciudad:** Cienfuegos

**Tu color:** Azul

**Tu comida:** Pizza de camarones

**Una manía:** enroscarme el pelo con el dedo

**LO MEJOR DE MI VIDA SE LO HA LLEVADO EL CNICM...pero créeme que lo volvería hacer ...**

# Las Altmétricas... dime dónde estás y te diré quién eres...



El término **Altmetrics** aparece por primera vez en 2010 en “**Altmetrics: a manifesto**”, y puede definirse como la creación y estudio de nuevos indicadores, basados en la Web 2.0, para el análisis de la actividad académica.

Se sustentan sobre la información proveniente de diversas fuentes como: blogs, medios de comunicación y redes sociales, que permiten conocer en tiempo real el impacto de la investigación, lo que realza exponencialmente las posibilidades de visibilidad y prestigio de aquellos investigadores que promueven su trabajo a través de los espacios de la Web 2.0.

**Entre los indicadores considerados métricas alternativas se pueden mencionar:** las visualizaciones, menciones, visitas, descargas, comentarios, valoraciones, seguimiento y difusión que reciben los documentos fundamentalmente en redes sociales (Facebook, Twitter, ResearchGate, Academia.edu), blogs (Nature blogs, Postgenomic blog, PLOS Blogs, Wordpress), sistemas de promoción de noticias (Reddit, Menéame, Faculty of 1000), marcadores sociales y bibliotecas digitales (Citeulike, Mendeley, Delicious), entre otros. Tales interacciones (lecturas, discusiones, recomendaciones, etc.) constituyen huellas que revelan la influencia, atención e impacto de la investigación científica.

## Utilidad de las altmétricas para el profesional de la salud

El profesional sanitario puede valerse de las altmétricas para mantenerse al día sobre el impacto de su trabajo publicado y compartir esta información con colaboradores, proveedores de fondos, instituciones y la comunidad científica en general. Estas métricas permiten también navegar y descubrir el trabajo de otros especialistas de áreas afines, ejemplo de ello sería conocer cuáles son los artículos más vistos o leídos sobre un tema específico en los medios sociales, o cuál es el tema médico más frecuentemente abordado, lo que resulta ideal para establecer tendencias en investigación en salud.

Debido a que ofrecen una cobertura más amplia de la actividad académica, las altmétricas también pueden ser útiles para médicos y otros profesionales de la salud que produzcan más activamente videos, blogs, software, presentaciones e incluso carteles, en lugar de artículos de revistas. Esto proporciona una alternativa adicional de divulgación para aquellos profesionales cuya actividad sea más fructífera en la creación de productos de investigación “no publicados”.

**Por otra parte, los directivos y administradores que deseen rastrear las publicaciones del personal de su departamento u organización (ya sea hospital o centro médico) podrían apoyarse en los números que proveen las altmétricas, los que podrían justificar igualmente el tiempo que un clínico o investigador dedica a la investigación.**

El profesional sanitario contemporáneo tiene ante sí el reto de mantenerse al día con las competencias básicas necesarias para sobrevivir en la carrera de investigación moderna, que incluye crear estrategias para difundir el trabajo académico en los medios sociales, así como entender y aprovechar las potencialidades que ofrecen estas nuevas métricas para medir el impacto del quehacer científico en los medios sociales. Es por ello que las altmétricas deben ser tenidas en cuenta no como un fenómeno pasajero, sino como nuevas medidas, indicadores y plataformas que han llegado para quedarse y que constituyen cimientos nacientes de la evaluación científica.

# ¿Qué es el diseño de servicios centrados en el usuario?



Cada vez más bibliotecas están adaptando enfoques de servicios centrados en el usuarios. El diseño de servicios centrados en el usuario (UCD) es un proceso de diseño iterativo en el que los diseñadores se centran en los usuarios y sus necesidades en cada fase del proceso de diseño. El UCD requiere la participación de los usuarios a lo largo de todo el proceso de diseño a través de una variedad de técnicas de investigación y diseño, con el fin de crear productos altamente utilizables y accesibles para ellos.

El diseño centrado en el usuario (DCU) surgió hace un par de décadas porque la gente tenía dificultades para utilizar los sistemas.

Se basa en el principio de que los usuarios deben participar en el proceso de diseño y desarrollo para que los sistemas sean realmente eficientes, eficaces y satisfactorios.

Las bibliotecas están adoptando cada vez más enfoques de diseño centrados en el usuario (en inglés, User Centered Design) ofreciendo servicios en beneficio de las personas. El término diseño centrado en el usuario fue acuñado en el laboratorio de investigación de Donald A. Norman en la Universidad de California, San Diego.

Los objetivos del diseño centrado en el usuario (UCD) tienen su razón de ser en la experiencia del usuario y tomando las necesidades del usuario como prioridad.

Establecer un diseño de servicios centrados en el usuario exige que los diseñadores empleen una mezcla de métodos y herramientas de investigación (por ejemplo, encuestas y entrevistas) y generativos (por ejemplo, lluvia de ideas) para desarrollar una mejor comprensión de las necesidades del usuario. Los requisitos del usuario se tienen en cuenta desde el principio y se incluyen en todo el ciclo del producto. Estos requisitos son notados y refinados a través de métodos de investigación que incluyen: estudio etnográfico, investigación contextual, pruebas de prototipos, pruebas de usabilidad y otros métodos.

**El modelo trata de responder a las siguientes preguntas:**

- ¿Quiénes son los usuarios del servicio o producto?
- ¿Cuáles son las tareas y objetivos de los usuarios?
- ¿Cuáles son los niveles de experiencia de los usuarios?
- ¿Qué necesitan los usuarios del servicio?
- ¿Qué información podrían necesitar los usuarios y en qué forma la necesitan?
- ¿Cómo creen los usuarios que debería funcionar el servicio?

- Los diseñadores intentan comprender el contexto en el que los usuarios pueden utilizar un sistema: Identificar quiénes son los principales usuarios del producto, por qué lo utilizarán, cuáles son sus necesidades y en qué entorno lo utilizarán.

- Se lleva a cabo la fase de diseño, en la que el equipo de desarrolla soluciones en función de los requerimientos identificados.

- Se lleva a cabo una fase de re-adaptación hasta que los resultados de la evaluación sean satisfactorios.

# "Bibliotecas y comunidades transforman entornos sociales "



Proyecto de carácter investigativo que está constituido por un grupo de investigación de la Facultad de Comunicación de la Universidad de La Habana, que lleva a cabo un grupo de trabajos e investigaciones alrededor de Bibliotecas Públicas y la relación con sus comunidades.



El Proyecto Biblioteca Pública y Comunidad nace en el 2013 por la necesidad de trabajar el entorno de las Bibliotecas Públicas en investigaciones cualitativas, tema poco abarcado desde el ámbito investigativo. El trabajo del proyecto ha estado segmentado en 3 etapas (1ra etapa: 2013-2015; 2da etapa: 2015-2017; 3ra etapa: 2017-2019). Bajo la coordinación de Sandra Fernández Hernández, licenciada en Bibliotecología y Ciencia de la Información y profesora del Departamento de Ciencias de la Información de la Facultad de Comunicación de la Universidad de La Habana el proyecto desarrolla su tercera etapa, y sus objetivos son:

- Sistematizar las actuaciones de bibliotecas públicas contemporáneas en el marco de la agenda 2030.
- Analizar el comportamiento y las prácticas informacionales de individuos, grupos y comunidades de La Habana.
- Desarrollar propuestas metodológicas y de servicios de información en torno al comportamiento y las prácticas informacionales de individuos, grupos y comunidades de La Habana.

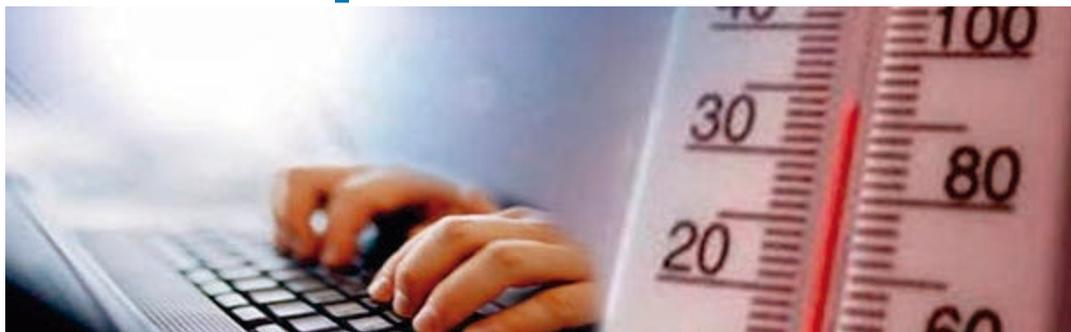
Las investigaciones llevadas a cabo por este proyecto buscan caracterizar una Biblioteca Pública y su relación con la comunidad. Además pretenden proponer ideas para mejorar esa relación. En este tiempo el proyecto intenta fortalecer el trabajo con la Agenda de Desarrollo 2020-2030. Por tanto, los trabajos van enmarcados en el tipo de servicios y metodologías necesarias para transformar las actuaciones de la Bibliotecas Públicas en función de los estudios del comportamiento y las prácticas informacionales.

En estos momentos desarrolla tres trabajos:

- La participación de Bibliotecas Públicas en las redes sociales, cómo es esa participación, cuál es su presencia en las redes.
- El comportamiento informacional asociado a las zonas wifi.
- Buenas prácticas en Bibliotecas Públicas de La Habana desde diferentes dimensiones (teóricas y prácticas).

El proyecto favorece la redimensión del intercambio de las Bibliotecas Públicas municipales con las comunidades de La Habana y de los imaginarios sociales de las comunidades de La Habana en torno a estas instituciones.

# Mi computadora tiene calor...



Un fuerte pitido precedió al apagado inexplicable de la computadora, lo cual le hizo perder el trabajo adelantado.

Pero la culpa no es de la computadora; ella solo respondió a su propia seguridad apagándose, como está configurado en la mayoría de estos equipos, cuando su temperatura interna se eleva por encima de los 65° Celsius.

En ocasiones esta situación provoca daños irreparables en los componentes internos, fallando o deteriorándose, lo cual obliga a cambiarlos a un costo elevado, dado no solo por su alto precio sino por el hecho de que muchas veces estas ofertas no se encuentran disponibles de inmediato en el mercado. Casos como el mencionado pueden ser frecuentes cuando se combinan las altas temperaturas del verano y las medidas de ahorro energético que se ha visto precisado a adoptar el país, aunque algunas acciones, al alcance de la mayoría, harían posible minimizar los posibles daños a los equipos de cómputo.

## ¿Refrigeradores con teclado?

Como norma, un ordenador siempre tiene una temperatura interna entre los 12 y 25° Celsius por encima del clima ambiental, como resultado del calor que generan sus componentes. Por encima de los 65° Celsius estos equipos ya pueden comenzar a fallar.

**La solución tampoco es solo «refrigerar» el local, aunque resulte lo ideal, ni esta debe ser la fórmula mágica que solucione todos los problemas. En muchas ocasiones, incluso en ambientes de temperaturas bajas, los componentes también pueden colapsar debido a la suciedad interna del gabinete o de ellos mismos, que impide un correcto flujo de aire por el interior de la PC.** Además, mientras más avanzado sea el equipo y mayor su velocidad de procesamiento y la cantidad de dispositivos que posea, léase desde microprocesador, tarjeta de video y memorias hasta DVD-ROM, estos generan fuentes adicionales de calor que influyen en la temperatura interna.

Fallos de componentes, aumento del ruido interior, pitidos insistentes, distorsiones de la imagen en pantalla y rendimiento muy bajo, entre otros indicadores, señalan que la computadora está sufriendo un exceso de calor y se debe apagar y ventilar adecuadamente. Junto a los aspectos ya señalados sobre la velocidad del procesador y los dispositivos interiores, también debe tenerse en cuenta el voltaje de la fuente que utilice la máquina, el cual debe ser superior a los 250 V para manejar con la adecuada potencia todo lo instalado.

A veces la fuente de los «calentones» puede estar en algo tan simple como el polvo acumulado en las diferentes entradas de ventilación que tiene el gabinete de la máquina, en su interior y hasta en los ventiladores y disipadores de calor que esta posee.

A todo lo anterior agréguele la falta de mantenimiento, el atiborramiento de los locales donde generalmente se encuentran las computadoras, así como el hecho de que permanezcan encendidas durante muchas horas sin hacer nada o usándose en ver películas o para jugar, y tendremos una fórmula mortal pero efectiva de cómo reducir sensiblemente la vida útil de estos equipos. Una brocha para quitar el polvo, un poco de organización y un técnico preocupado con el mantenimiento y limpieza interior de las computadoras también son fuentes de ahorro insustituibles.

Fuente: <http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/informatica/2010-07-07/computadoras-el-verano-puede-ser-menos-caliente>

# Un miniplegable habla de mi biblioteca



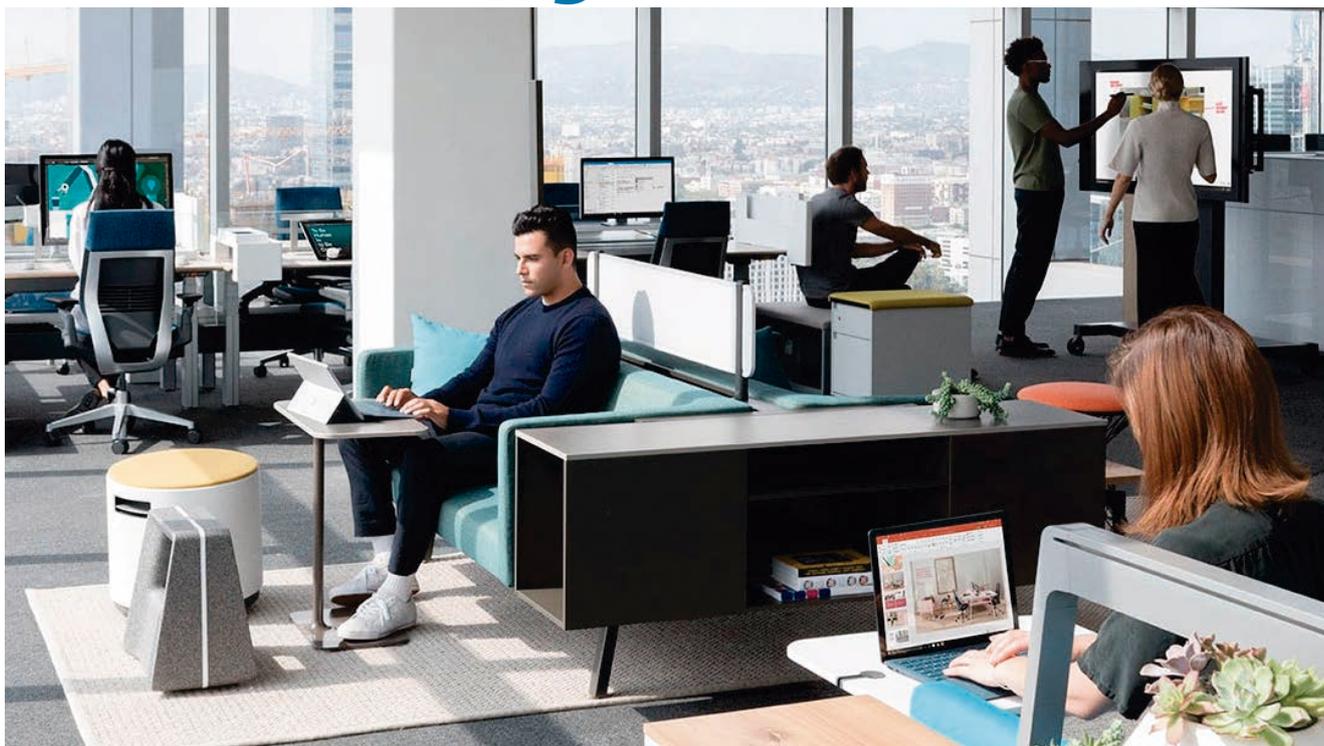
En la 3era Jornada científica para bibliotecarios emprendedores CREATIBI 2018 que se celebró del 9 - 13 abril 2018 en La Habana, fue premiado en la modalidad Productos informativos el **Mini-Plegable "Yo hablo de mi biblioteca"** de la creadora Tec.Beatriz Aguirre Rodríguez, webmaster de la Biblioteca Médica Nacional (BMN).

La opinión del jurado estuvo basado en la creatividad que está dada por hacer cosas útiles de manera diferente, aprovechando recursos, disponiendo de algo singular que resuelva una necesidad. **Hoy para cualquier Organización es imprescindible la actividad de promoción, publicidad y marketing**, estas requieren grandes inversiones, pero una idea creativa puede lograr objetivos sorprendentes, sin llegar a cifras elevadas de dinero.

Este miniplegable, puede llevarse en bolsillo, llavero, tarjeta de presentación, pisapapeles, en fin su tamaño permite llevarlo fácilmente, a su vez en su interior se transporta suficiente información que dará a conocer el QUIENES SOMOS, MISIÓN, VISIÓN, SERVICIOS Y PRODUCTOS de su Biblioteca, como lo hace en este caso sobre la BMN.

El diseño creativo rompe con el tradicional plegable que todos conocemos. Se utilizan colores y logo de identidad para la BMN, por tanto de manera impresa (tiro y retiro) esta reflejando el mismo contenido de la página principal Web de la BMN.

# Blended learning = enseñanza semipresencial



**Blended learning** es el término en inglés que solemos utilizar para referirnos a un modelo de aprendizaje que en español tiene muchos nombres diferentes. **Lo conocemos por aprendizaje combinado, aprendizaje híbrido, enseñanza semipresencial o enseñanza integrada.** Todos estos términos se refieren a cualquier tipo de modelo de aprendizaje que combina clases presenciales y online para crear una educación más eficiente, innovadora y completa.

**¿Cuáles son las ventajas del método blended learning?**

**1. Enseñanza personal y personalizada:** La principal ventaja es la personalización. La cantidad de enseñanza presencial y online es variable. Por tanto, cada clase y cada alumno adaptará el sistema a su proceso de aprendizaje, y no al contrario. El blended learning elimina la necesidad de que todos los alumnos vayan al ritmo de un solo profesor. Cada alumno trabaja a su ritmo. Con esto se consigue que ningún concepto quede por entender antes de seguir adelante.

**2. Modelo flexible y adaptable:** No establece qué cantidad de material se transmite de manera presencial u online. Por tanto, cada grupo, cada profesor, cada clase o cada centro decide cuáles son sus necesidades y objetivos y cómo trabajar para conseguirlos.

**3. Se fomentan habilidades esenciales:** Requiere de una importante autogestión. Por tanto, mientras el alumno interioriza el material del currículo, también desarrolla otras habilidades, como la gestión del tiempo, la planificación de tareas a largo plazo, la automotivación y el autocontrol.

**4. Feedback instantáneo:** El componente digital que tiene, permite realizar tareas y pruebas y obtener los resultados de manera instantánea. Una gran cantidad de actividades pueden automatizarse para que el alumno pueda corregirse a sí mismo. Así no se interrumpe el proceso de aprendizaje del estudiante y se reducen las horas de tareas monótonas para el profesor.

El saber está descentralizado y es el propio alumno el que debe acceder a él y trabajarlo hasta que lo comprende e interioriza. La función del profesor ahora es la de facilitar este proceso a través de indicaciones, guías y respuestas a las preguntas que los alumnos no han podido solucionar por sí mismos. El profesor también es el encargado de llevar a cabo la evaluación de cada alumno. De momento, ningún software podrá sustituir el criterio de un profesor y la interacción entre dos personas.

SALUD

## ¿Estoy en un ambiente sano cuando llego a la biblioteca?



Las bibliotecas con frecuencia funcionan en sitios que tienen condiciones ambientales inadecuadas, **principalmente humedad relativa, temperatura y ventilación, que sumadas a un escaso o incorrecto mantenimiento, proporcionan condiciones óptimas para el desarrollo de microorganismos**, tomando en cuenta que los bienes documentales están constituidos principalmente por papel y sustancias orgánicas que son fuentes de nutrientes para los hongos. La manipulación de los libros y documentos contaminados provoca la formación de bioaerosoles, lo que significa que en los ambientes internos los microorganismos se encuentran suspendidos en la atmósfera, siendo muy lenta su velocidad de sedimentación.

Se recomienda mantener estudios sobre los determinantes de riesgo biológico y la exposición a hongos en bibliotecas, para evaluar el nivel de riesgo para los trabajadores y diseñar las acciones preventivas a adoptarse.

**Los determinantes de riesgo de la exposición a hongos están dados por la falta de:** un adecuado sistema de ventilación, un programa de conservación preventiva de los bienes documentales, un programa de mantenimiento de las instalaciones y un programa de capacitación en seguridad y riesgos del trabajo a los bibliotecarios.

Es conocido por especialistas que existe transferencia de los microorganismos entre libros, aire y trabajadores y la vía de exposición al riesgo biológico es por contacto con el material contaminado. En bibliotecas diseñadas para aire acondicionado, existe un alto riesgo si no se cumple con la limpieza de los filtros de los aires acondicionados de 1-2 veces al año. Por ello, para bajar la carga fúngica, entre otros, se propone aumentar la frecuencia de limpieza y mantenimiento de estos equipos.

A causa de estas irregularidades en bibliotecas, aparecen hongos que degradan los cueros y telas de encuadernación, manchan el papel y lo destruyen, el pergamino, los sellos de cera, manchas color pardo, azul violeta y rosa, pérdida de imágenes en películas y fotografías (atacan la gelatina) Prefieren las partes del libro donde hay cola y papel con alto contenido de celulosa. Mayor deterioro al papel viejo.

**En trabajadores pueden aparecer Enfermedades respiratorias como:** Asma, Laringitis, Faringitis, Bronquitis, Neumonías, Pleuritis (otitis, Miocarditis) causados por: Aspergillus, Fusarium, Penicilium, Rhizopus, Histoplasma, Critococcus, Muco.

**Tratamiento profiláctico:** Inspección a la colección, Limpieza de depósito y colecciones, Control ambiental, regular la climatización, Usar bata de laboratorio.

- Utilizar mascarillas nasobucales y guantes.
- Lavados frecuentes de manos y cara sobre todo al manipular los libros
- No comer, beber o fumar en áreas de trabajo documental.
- Almacenar el material bibliográfico en espacios secos y ventilados
- Aspirar con frecuencia los libros, muebles, techos, pisos y paredes.
- Control ambiental: HR 45-55 % y la Tª a 21°C
- Al adquirir las colecciones evaluar el estado físico de los documentos.

Fuente: Conferencia en BMN por Dr. Fernando Gispert Muñoz/Médico Veterinario/Especialista B de Laboratorio

Edición: Dra.C. María del Carmen González Rivero  
Jefa del Grupo Atención al Público | BMN

## DEPORTE

# La rutina definitiva para personas sedentarias



Sabemos de sobra los efectos de las actividades sedentarias. Desde un aumento progresivo de peso hasta padecer dolores musculares, permanecer sentados por períodos largos de tiempo provoca efectos muy nocivos para salud.

Lamentablemente, a pesar de saber ésto, seguimos siendo sedentarios. Hay una razón de peso para ello, y es que se estima que el 80% de los trabajos de la actualidad constituyen rutinas sedentarias. Eso sin mencionar la actividades de ocio poco saludables que conllevan el desarrollo tecnológico.

Pese a esta realidad, existen actividades que, con apenas 15, 10 o hasta 5 minutos nos pueden ayudar a romper con esos hábitos.

FUENTE: <https://www.entrenamiento.com/musculacion/rutinas/rutina-para-personas-sedentarias/>

## HUMOR



"Si leer libros es tan importante, ¿cómo es que nunca se ve gente en la televisión haciéndolo?"



"Hijo, me gustaría pasar mas tiempo contigo. ¿Me aceptas como amigo en Facebook y te sigo en Twitter?"

**CONSEJO EDITORIAL:** P residente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo / Lic. Bárbara Hernández Arana / Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Dr.C. María del Carmen González Rivero | Perfil de diseño Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))